COOK BOOK

クックブック　取扱説明編/料理編　形名 RE-WB30（アールイーダブルビー）

オーブンレンジ 家庭用 業務用として使用しないでください。

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

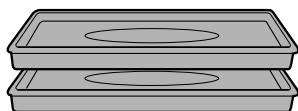
このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

はじめに　必ず、お読みください

付属品の確認　まず、同梱されている付属品を確認してください。

● **角　皿**（2枚）

反り防止のために中央部を少し、高くしています。

※レンジ加熱で使用しないでください。
火花が出て製品が故障します。10 ページ

● **スチーム容器**

水以外のものを入れないでください。

18 スチーム予湿 ・スチームあたため キーのときに使います。
30～31 ページ

● **保証書**　● **クックブック**(取扱説明編／料理編)　● **その他**(説明チラシなど)
製品によって同梱されていない場合があります。

※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店または、シャープ修理相談センターへお申し付けください。(有料) 51 ページ
※熱くなった角皿やスチーム容器、食品の出し入れ時には、市販のミトンやふきんなどをお使いください。

カラ焼きをしてください。

庫内のさび止めの油を焼き切ります。カラ焼きをしておくと、調理中に出る煙やにおいが軽減されます。

知っておいてください

電源オートオフ機能(省エネ設計)

16 ページ

電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。
お使いのときには、一度ドアを開閉して電源を入れてください。
加熱していないときは、ドアを閉めて１分後に電源が切れます。

庫内灯キー(省エネ設計)

14 ページ

調理中の庫内灯を点灯･消灯することができます。お好みに合わせてお使いください。
※ **発酵 キー・18スチーム予湿**のときは、点灯しません。

フラットテーブルのお手入れについて

48 ページ

汚れた部分にクリームクレンザーを付け、**丸めたラップでこすり落としてください。**

お知らせ音の種類(消すことができます)

- キーを押したとき……………「ピッ」
- 手動 **レンジ** 加熱 の出力切り替え(4段階)でひとまわりしたとき………「ピピッ」
- 加熱終了時……………………「ピー」
- オーブン加熱で予熱完了時…「ピッ･ピッ･ピッ･ピッ･ピッ」
- 操作誤りなどエラーの時………「ピピピピピ」

お知らせ音の消しかた 16 ページ

仕上がり調節について

あたためなどの自動加熱や自動メニューを調理するときは、お好みに合わせて強め、弱め(ひかえめ)に加熱を調節することができます。
また酒のかんなど、必ず弱めを押して加熱するメニューもありますので、それぞれの操作説明のページを参照してください。

加熱終了後の「延長」表示について

加熱終了後、「延長」の表示中は、回転つまみで時間を合わせ、**スタート キー**を押すと手軽に加熱の延長ができます。
「延長」表示は、加熱終了後、3分間表示しますが、一度ドアを開けると１分間表示になります。
「延長」表示中に別の調理をするときは、**とりけし キー**を押して表示を「0」にしてから操作します。

取扱説明書編 もくじ

ページ

必ずお読みください

ご使用前に

大切 まず、カラ焼きをしてください

自動加熱

手動加熱

困ったとき

料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。52ページ

お 総 菜

テキパキクッキング

2段で2品

※カタログなどに記載の自動メニュー数55メニューとは、自動加熱(牛乳･酒･サックリ解凍･全解凍･ゆで葉菜･ゆで根菜)の6メニューと、もくじのメニュー名に ● が付いている49メニューとを合わせた数です。

お菓子・パン

お料理便利集

安全上のご注意

〔ページ〕内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ 危険

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
感電・けがや故障の原因になります。

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
感電・火災・けがの原因になります。

異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープ修理相談センターにご連絡ください。〔51ページ〕

⚠ 警告

● **定格15A(アンペア)以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**
他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

● **電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る**
発火の原因になります。

● **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう**
また、濡れた手で抜き差ししない
感電・やけど・けがをすることがあります。

● **傷んだコードや電源プラグ･コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない**
感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

電子レンジを安全にお使いいただくために

■ 加熱時間は､ひかえめに

● 飲み物は、加熱しすぎると加熱後、取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。加熱時間の目安は、〔23ページ〕を参照してください。
● 食品は、加熱しすぎると発煙・発火することがあります。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 〔48～49ページ〕

● 電源プラグを抜き本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
● 庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

⚠危険	人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。
⚠警告	人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
⚠注意	人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味

禁止
してはいけないことを表しています。

プラグを抜く
必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。

分解禁止
分解や修理改造の禁止を表しています。

アース線接続
必ずアースをすることを表しています。

必ず実施
しなければならないことを表しています。

接触禁止
触れてはいけないことを表しています。

● **熱に弱いものを近付けない**
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近付けないでください。引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

禁止

● **子供だけで使わせたり、幼児の手の届く所で使わない**
感電・やけど・けがをすることがあります。

禁止

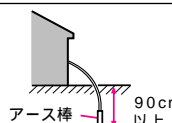
● **電源コード・プラグを傷付けたり、変形させたりしない**
加工する、高温部(排気口)に近付ける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重い物をのせる、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

禁止

● **アースを確実に取り付ける**
故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。
●取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

アース線接続

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、必ず アース工事(D種接地工事) をしてください。

湿気の多い場所 ●飲食店の厨房。 ●土間・コンクリート床。
●酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。

水気のある場所 アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。
●八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所・水滴の飛び散る所。
●地下室のように結露が起きやすい所。

●設定場所の変更や、ご転居の際には必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

※シャープホームページでもお知らせしています。http://www.sharp.co.jp
「お問い合わせ」→「くらしのアドバイス」→「電子レンジ」

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

●加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
●加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

●排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

・・・安全上のご注意

⚠ 注　意

必ず、「使える容器」をご覧ください。 11ページ
加熱によって使えないものがあります。

お料理するとき

● 食品や飲み物などを加熱しすぎない

禁止

- 発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。

  - **少量のもの**
    (あんまん・パン・やきいもなど)

  - **油が付いたもの**
    (バター付きトースト・フライものなど)
- 飲み物は、取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。加熱時間の目安は 23ページ を参照してください。
  - **油脂分の多いもの**
    (牛乳・生クリームなど)
  - お酒・コーヒーなど

加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
また、容器については 11ページ **を参照してください。**

● 金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない

禁止

内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミキャップ・アルミテープを加熱しない。
火花が出て本体を傷めたりします。

※特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用します。このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。

● 鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない

禁止

発火することがあります。

● びん・密封容器の栓やふたをはずす

必ず実施

容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● 乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する

必ず実施

やけどをすることがあります。

● 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる

必ず実施

殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● ラップをはずすときは、注意する

必ず実施

蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

● 卵は、割りほぐしてから加熱する

必ず実施

ゆで卵(殻付き・殻なし)のあたためもしないでください。破裂してやけどやけがをすることがあります。

● ドアやとってに無理な力を加えないまた、4kg以上の物をのせない

禁止

本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

● 水のかかる所や火気の近くで使わない

禁止

感電・漏電することがあります。

● 庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない

禁止

電波漏れによる障害が起こることがあります。

● フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない

禁止

割れるおそれがあります。

● 電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない

禁止

断線やスパークして、発火することがあります。

● **調理以外に使わない**
過熱・異常動作して、発火することがあります。
庫内を収納庫として使わないでください。また、カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しないでください。

● **本体の上に物を置かない、また冷蔵庫の天面に本体を置かない**
過熱して焦げたり、天面が変形や変色することがあります。

● **庫内やドアに油･食品カス･煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**
発火・発煙したり、さびることがあります。
付着した場合は、冷めてから、必ず、拭き取ってください。

● **ヒーター加熱中や加熱終了後、しばらくは高温箇所(ドア･フラットテーブル･付属品など)に触れない**
接触禁止
高温のため、やけどをすることがあります。
食品や角皿の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

● **製品本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
感電や電波漏れすることがあります。
(落下を防ぐ、転倒防止金具「品番RK-TB1」別売)

● **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
絶縁劣化などで感電や漏電･火災の原因になります。

庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。
禁止

- **次の処置をしてください。**
  1. **ドアを閉めたまま、とりけしキーを押す。**
  2. **電源プラグを抜く。**
  3. **本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。**
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**

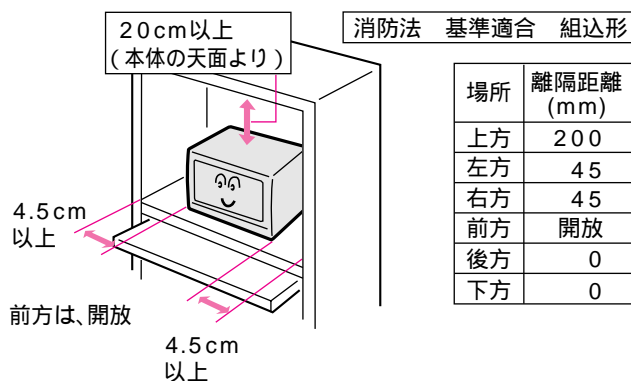
壁との間をあける
(吸気口・排気口をふさがない) 15ページ

過熱して発火や故障することがあります。

■ 壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。
窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す。
(温度差によって割れる場合があります)
また、**熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため遠ざけてください。**

■ **まわりを密閉した状態にしない**
新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面･両側面に下記空間を設ける。
この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。壁面からの距離は、下図の距離を保ってください。

消防法　基準適合　組込形

場所	離隔距離(mm)
上方	200
左方	45
右方	45
前方	開放
後方	0
下方	0

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。
壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。
※製品本体には貼らないでください。

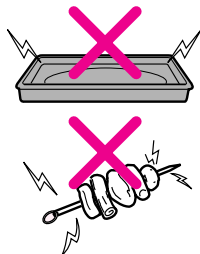
お願い
- **テレビ、ラジオから3m以上離す。**
  雑音や画像が乱れる原因になります。
- **電子レンジの近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

調理のときのお願い

「**安全上のご注意**・**お料理するとき**」もあわせてご覧ください。8 ページ

レンジ加熱のときは (電波加熱)

角皿・金串などの金属物は、使わない

火花が出て、本体を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。27 ページ

自動加熱のときは

連続して加熱するとき

加熱追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が、焦げることがあります。
加熱を足したい場合は、加熱終了後の「**延長**」表示中に加熱時間を足すことができます。

「延長」表示が消灯しているときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
※加熱終了後の「延長」表示について 2 ページ

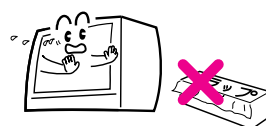
自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは
庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がり調節キー**を使って、様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

オーブン・グリル加熱のときは (ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

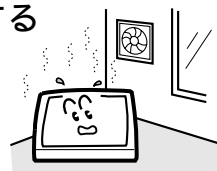
溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿ごと前後または、上段・下段を入れ替えてください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
このクックブックの料理編の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。

付属品・容器は、加熱に合ったものを

- **角皿は、レンジ加熱では、使いません。**
- 容器は、加熱に合った材質のものをお使いください。11 ページ
- 液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

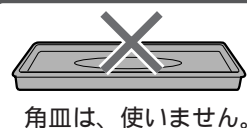
残り時間表示が出るまで開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

使える容器 使えない容器にご注意を

× 使えません。 ○ 使えます。　※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

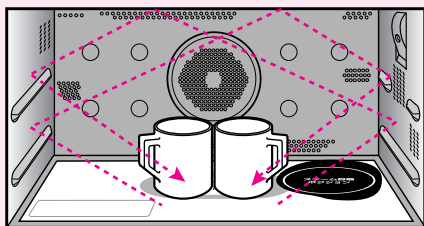
容器の種類＼加熱の種類		レンジ（電波）	オーブン・グリル（ヒーター）
ガラス	耐熱性のある容器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。	
ガラス	耐熱性のない容器 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなど。	× ●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わない1〜2分以内の加熱に使えます。	
プラスチック	耐熱性のある容器 (耐熱温度140°C以上)	○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。 ※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。 ※本体は、耐熱性であってもふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。	× ※変形したり、焦げたりするので、使えません。
プラスチック	発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器 (耐熱温度140°C未満)	× ※溶けたり、燃えたりするので使えません。 スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。	
陶磁器・漆器など	陶器 磁器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。 ※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。	
陶磁器・漆器など	漆器 竹製品 木 紙	× ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。 紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ●竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。	
金属	アルミ ステンレス ホーローなどの金属容器	× ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。	○
その他	ラップ (耐熱温度140°C以上)	○ ※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。	× ※溶けたり、発火するので使えません。
その他	アルミホイル	× ※火花が出るので使えませんが、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。 (酒のかん・解凍)	○
その他	オーブン用クッキングシート	○ ●ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなど使えます。 ※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。	
その他	特殊な形をした容器	× ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。	

加熱のしくみ

レンジ加熱（電波で加熱）

角皿は、使いません。

対象となる加熱：

自動…［あたため］、［牛乳・酒］キー、自動メニュー 1(ゆで葉菜)、2(ゆで根菜)、18(スチーム予湿)
手動…［レンジ］キー

●食品中の水分子が電波の振動によって摩擦熱（まさつねつ）を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。

コツ

- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

対象となる加熱：

自動…［やわらかあたため］、［サックリ解凍］キー、手動…［温度設定］キー 37 ページ
(お好みの温度にあたためる加熱方法)

●赤外線センサーが表面温度を検知して、加熱を終了します。［やわらかあたため］キーは、食品から出てくる蒸気の量と赤外線のはたらきで加熱を終了します。

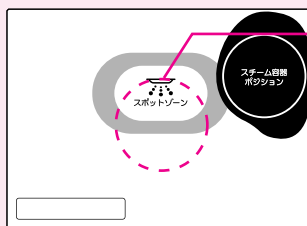
検知範囲
- **食品は、フラットテーブルの中央に置きます。**

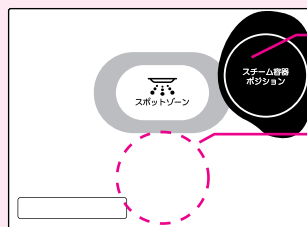
スチーム容器 ポジション
スポットゾーン

庫内を上から見たところ

コツ

- 食品は、フラットテーブルの中央に置きます。
- ラップやふたは、しません。(食品の表面温度が、正しく検知できない場合があります)
- 容器は、陶磁器・耐熱性の**直径12cm以上、高さ5cm以下**のものが適しています。
- 1つの容器に入れて加熱します。
- 複数のものを加熱する場合は、中央に寄せます。また、食品の種類・分量は、そろえておきます。(複数の場合、容器の側面を検知することがあり、測定が不正確になる場合があります)

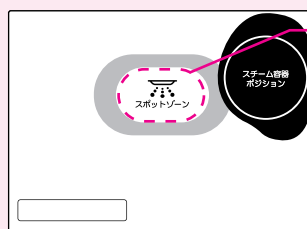
［サックリ解凍］キーのとき
- 容器は使用しません。ラップを敷いて解凍します。

手動…［スチームあたため］キー 31 ページ

●スチーム容器の水に電波を集中させ、庫内に水蒸気を発生させます。食品表面の乾燥を防ぎながら加熱します。

水 (30mL)を入れたスチーム容器を置きます。

- **食品は、庫内中央、手前寄りに置きます。**

庫内を上から見たところ

手動…［スポット］キー 32～33 ページ

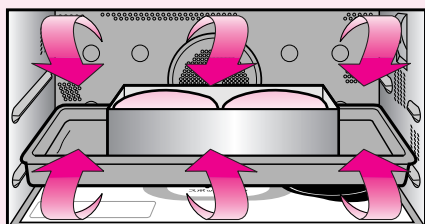
●スポットゾーンに電波を集中させるので、付け合わせといっしょに盛り付けた皿ごと加熱しても、あたためたいおかずだけをあたためることができます。

スポットゾーン
- **あたためたい食品は、スポットゾーンに置きます。**

庫内を上から見たところ

オーブン（メニューに応じた温度をコントロール 背面ヒーターからの熱風で加熱）

角皿を使います。

対象となる加熱：
自動… 自動メニュー　3、5〜17
手動… オーブン1段 、オーブン2段 、発酵 キー

●庫内の温度を一定に保ってケーキやパンを包み込んで焼き上げます。

1段調理

大きな食品でも全体をまんべんなくきれいに焼くことができます。

- **山食パン**
- **焼き豚など**

2段調理

1度にたくさん焼けて便利です。

- **クッキー**
- **シュークリーム**
- **ロールパンなど**

コツ

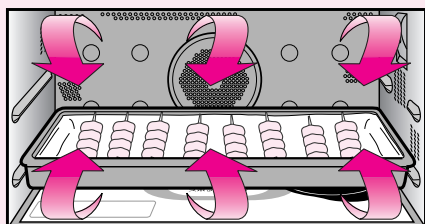
- **角皿は、角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れてください。**
- 庫内の様子を見るときは、加熱終了まぎわにすばやくドア開閉をおこなってください。
- 手動加熱で続けて加熱するときは、加熱時間を少し控えめにします。
- 焼きムラが気になるときは、角皿ごと前後、または上段・下段を入れ替えてください。
- 発酵は、庫内を冷ましてから使います。

グリル（背面ヒーターからの熱風で加熱）

角皿を使います。

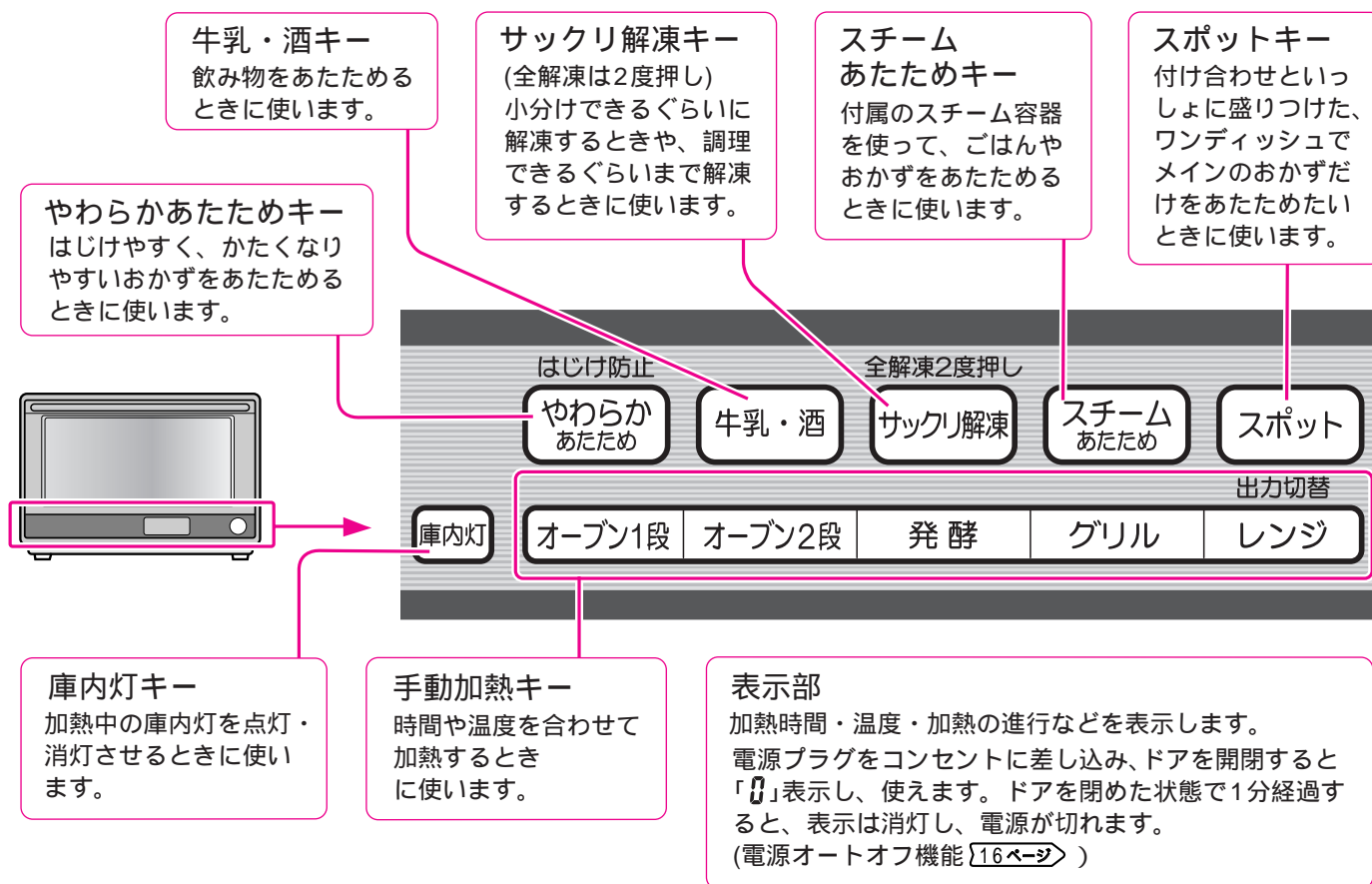
対象となる加熱：
自動… 自動メニュー 4(グラタン)、手動… グリル キー

●とり肉や魚の切り身の表面に、焦げ目をつけ、焼き上げます。

コツ

- **角皿は、角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れてください。**
- 焼き魚などをするときは、角皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)
- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

各部のなまえ

操作パネル

● お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

牛乳・酒キー
飲み物をあたためるときに使います。

サックリ解凍キー
(全解凍は2度押し)
小分けできるぐらいに解凍するときや、調理できるぐらいまで解凍するときに使います。

スチームあたためキー
付属のスチーム容器を使って、ごはんやおかずをあたためるときに使います。

スポットキー
付け合わせといっしょに盛りつけた、ワンディッシュでメインのおかずだけをあたためたいときに使います。

やわらかあたためキー
はじけやすく、かたくなりやすいおかずをあたためるときに使います。

はじけ防止　全解凍2度押し
やわらか あたため　牛乳・酒　サックリ解凍　スチーム あたため　スポット
出力切替
庫内灯　オーブン1段　オーブン2段　発 酵　グリル　レンジ

庫内灯キー
加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに使います。

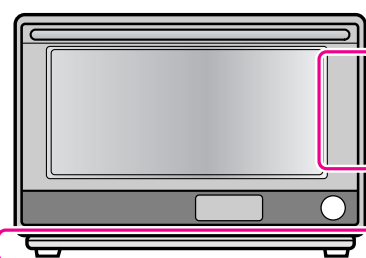
手動加熱キー
時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

表示部
加熱時間・温度・加熱の進行などを表示します。
電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉すると「0」表示し、使えます。ドアを閉めた状態で1分経過すると、表示は消灯し、電源が切れます。
(電源オートオフ機能 16ページ)

外観図

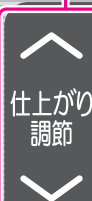
フラットテーブルについてのご注意

必ずお守りください。

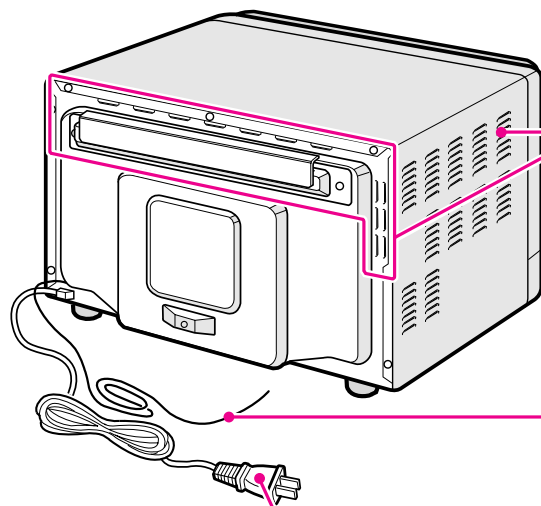
- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。
  直接手で触れたり、熱に弱い容器を置かないでください。
  やけどや容器を破損するおそれがあります。
- 食品からの水分・油が飛び散ったりして汚れます。
  また、食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。48ページ

つゆ受け 48ページ

仕上がり調節キー
自動加熱の仕上がり調節に使います。

とりけしキー
途中で加熱をやめるときや、キーを押しまちがえたときに使います。
※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、**とりけし** キーを押さずにドアを開けます。再度加熱するときはドアを閉め、**スタート** キーを押します。

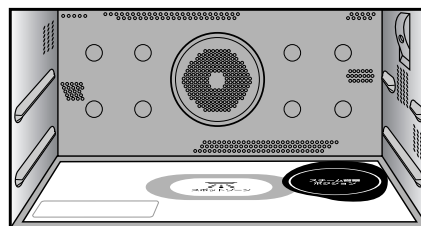
メニュー番号・温度・時間合わせ
(回転つまみ)
- メニュー番号1～18を合わせるときに回します。
- 手動加熱の温度・時間を合わせるときに回します。

レンジ 延長 自動 スチーム スポット 設定
オーブン 発酵 牛乳・酒
予熱 完了 やわらか
上段 下段 サックリ 全解凍 約 88 杯 分 88 段 ℃ W 秒
加熱中 グリル 強 弱 時間 食品 高温 分
仕上がり調節
あたため スタート
とりけし
温度設定
メニュー番号 温度・時間合わせ

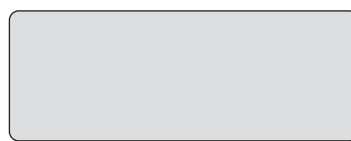
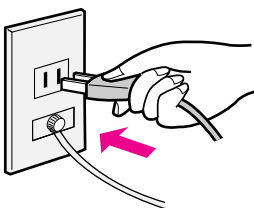
あたため・スタートキー
あたためを自動でするときや、手動加熱・自動加熱の **スタート** キーとして使います。
(ランプが点滅して押すタイミングをお知らせします)

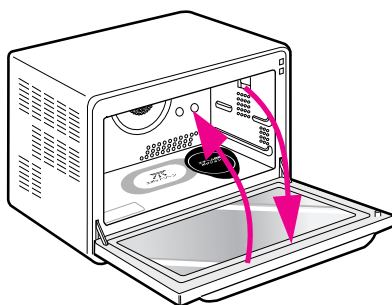
温度設定キー
- 手動オーブン1段・オーブン2段・発酵の温度合わせをした後、温度を決定するときに押します。
- お好みの仕上がり温度(食品の表面温度)にあたためたいときに使います。36～37ページ

背面図

メニュー番号表示
回転つまみで合わせます。

電源を入れる

1 **庫内をカラにして、ドアを閉める**

2 **電源プラグを差し込む**

- 表示部に何も表示しません。

3 **ドアを開閉する**

- 「0」表示点灯。
  (電源が入ります)

電源オートオフ機能 (省エネ設計)

- **ドアを開けると電源が入ります。** (「0」点灯)
  ドアを閉めると1分後に電源が切れます。(「0」消灯)
  ※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は切れません。
  ※庫内温度が高いときは、製品庫内を冷やすためにファンが回転し、
  電源が切れるまで最大30分程度かかります。

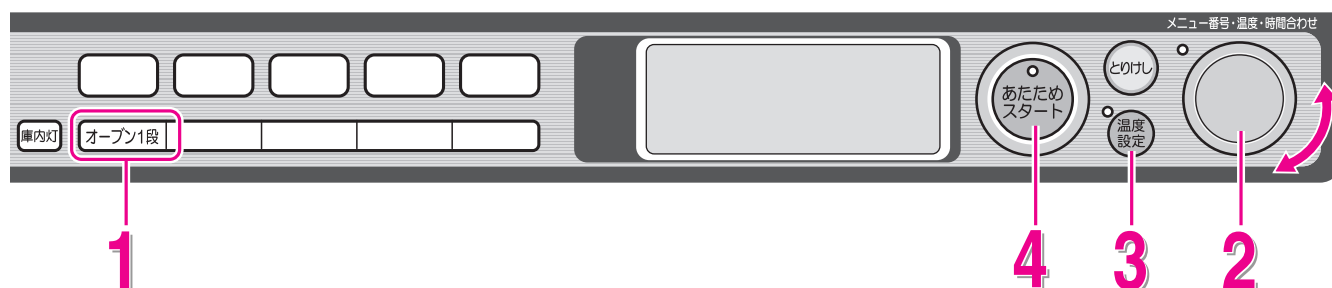
■お知らせ音(加熱終了音など)の消しかた

- **手動 レンジ キーを4秒間押します。**
  (ピピッと鳴ったら、お知らせ音は、鳴りません)
- **鳴らすときには、設定時と同じ操作をします。**
  (ピッと鳴ったら、お知らせ音は、鳴ります)
  操作後は、**とりけし キー**を押し、「0」表示にしてください。

※お知らせ音を消した場合は、表示が消えても(電源プラグを抜いても)解除されません。
キーの操作音・オーブン予熱完了音・加熱終了音は鳴りませんが、エラー時の音は鳴ります。

エラー時の表示 47ページ

カラ焼きをしてください

オーブン加熱200℃で
20分加熱します。

●お願い **ご購入後は、庫内に付着している油を焼き切るため、カラ焼きをしてください。**
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸・排気口から煙やにおいが出ます。
そのため、調理前にカラ焼きをおすすめします。

●カラ焼きをするときは、必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

1

ドアを開閉する(電源が入ります)

オーブン1段 キーを 2度押す

※庫内には、何も入れません。

2

回転つまみを回して 加熱温度(200℃)に合わせる

●初め、170℃を表示。

3

温度設定 キーを押す

●温度が決定され、加熱時間合わせの表示(初め20分を表示)になります。

4

スタート キーを押す

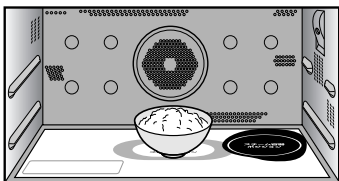
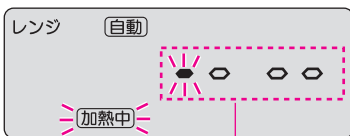
本体がかなり熱くなります。
ご注意ください。

加熱終了

加熱

終了音
ピー

加熱中・加熱後のご注意

- 高温のため庫内壁が膨張するときに「**ポン**」と鳴ることがあります。
  冷めるときも鳴ることがあります。
- **フラットテーブルが熱くなります。** 直接手で触れないでください。
  (フラットテーブルについてのご注意 14ページ)
- 「**高温**」を表示します。47ページ
- 加熱終了後…製品内部を冷やすために**ファンが回転** (最大5分程度)します。
  電源が切れるまで最大30分程度かかります。

※途中で操作を間違えたときは、**とりけし キー**を押してはじめからやり直してください。

あたため キー

あたためを自動でするときに

使える容器 (レンジ加熱) 11ページ

角皿は、使いません。

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

置きかた
フラットテーブルの中央に置きます。
2つに分けた場合も**中央に寄せて**置きます。

1

あたため キーを押す

- 押すとすぐに加熱がスタートします。
- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がり調節キー**を押します。下記参照

- 加熱中、点滅表示で進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

加熱

加熱終了

終了音 ピー

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート キー**を押します。(ドアを開けて1分以内に操作) 2 ページ

ポイント

食品があたたまって、蒸気(湯気) がたくさん出てくると、加熱が終了するしくみになっています。そのため、ラップを器にしっかりかけると、蒸気が外に出にくくなり、加熱のしすぎになりますので、軽くかぶせます。

- **陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。**
- **量が多いときは2つに分けます。**
  より上手に仕上がります。

■ご注意

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **グリルやオーブン加熱の後に使用するときは、フラットテーブルが熱くなっていますので、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。熱に弱い容器などは、溶けることがあります。**
- **加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。** (食品・容器の変形の原因)

■お願い

次のような食品のあたためは、加熱のしすぎになるため、別のキーを使います。

- 飲み物 … **牛乳・酒 キー**で加熱します。22ページ
- パン類・あんまん・肉まん・まんじゅう・茶わん蒸し・乾燥したもの・水分の少ないもの(干もの・落花生など)・パセリ・青じそなどの乾燥…手動 **レンジ キー**で様子を見ながら加熱します。42ページ

仕上がりの調節について

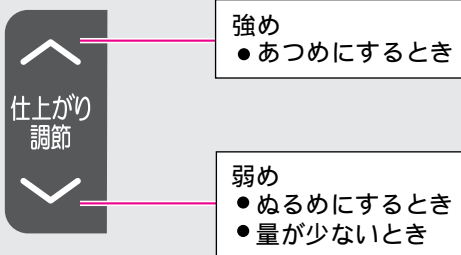
- お好みに応じて調節してください。
- 食品によって、必ず**仕上がり調節キー**を押すものがあります。右ページ参照

操作方法

あたため キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がり調節キーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。
強の場合は、4つのバーが点灯後、残り時間を表示します。

あたためめの調理例

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。10ページ
- 手動で加熱するときの目安時間 42ページ

常温・冷蔵もの

しっとり仕上げたい場合に

ラップをするもの

煮もの

分量：約100～400g
スタート直後：﹀(弱め)

カレー・シチュー

分量：約200～400g
- 加熱後、かき混ぜる。

水分をとばしぎみにしたい場合に

ラップをしないもの

ごはん

分量：1～4杯(約600gまで)
- 固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

焼きもの(ハンバーグ)

分量：1～4個(約360g)
スタート直後：︿(強め)
- 表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

炒めもの(焼きそば)

分量：約100～200g
- パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。

揚げもの(天ぷら)

分量：約100～400g
- 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。

※いかは、はじけるので手動レンジキー200Wで控えめに加熱します。34ページ

焼きとり

分量：2～6本(約150g)

ピラフ・焼きめし

分量：約100～400g
- 加熱後、混ぜる。

汁もの(スープ)

分量：1～2杯(約400mL)
- 加熱後、かき混ぜる。

冷凍もの

必ずラップをします

ごはん

分量：約100～600g
スタート直後：︿(強め)
- 皿にのせるか容器に入れる。

焼きもの(ハンバーグ)

分量：1～4個(約360g)
スタート直後：︿(強め)
- 加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

カレー・シチュー

分量：約100～400g
スタート直後：︿(強め)
- 浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後かき混ぜる。

里いも・かぼちゃ

分量：約100～500g
スタート直後：︿(強め)

蒸しもの(しゅうまい)

分量：5～15個(約230g)
スタート直後：︿(強め)
- 両面に水をふりかける。

ピラフ

分量：約250～400g
スタート直後：︿(強め)

ミックスベジタブル

分量：約100～300g
- 少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。

やわらかあたため キー

はじけやすい、かたくなりやすいおかずをあたためるとき

使える容器（レンジ加熱）11ページ

角皿は、使いません。

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

●ラップは、しません。

置きかた
フラットテーブルの中央に置きます。

1

やわらかあたため キーを押す

●押すとすぐに加熱がスタートします。
●仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がり調節キー**を押します。下記参照

●加熱中、点滅表示で進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

加熱

加熱終了

終了音 ピー

食品を取り出す

●加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート キー**を押します。(ドアを開けて1分以内に操作)2 ページ

ポイント

必ず、**「加熱のしくみ」レンジ加熱 やわらかあたため キー**の コツ もあわせてお読みください。12ページ

● **陶磁器・耐熱性の容器1つに入れて加熱します。**

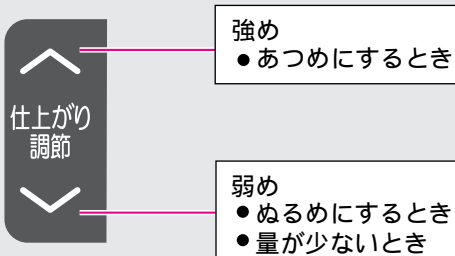
■ご注意

● **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
● **やわらかあたため キーであっても、卵の加熱はしないでください。**
● **庫内が高温のときは、スタートしません。**
表示部に「U-04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。
● **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど、熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
●加熱が足りないときは、手動 **レンジ キー200W**で様子を見ながら加熱してください。

仕上がりの調節について

●お好みに応じて調節してください。
●食品によって、必ず**仕上がり調節キー**を押すものがあります。右ページ参照

操作方法

やわらかあたため キーを押した後
(約30秒以内)**に仕上がり調節キーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

こんな食品のあたためのに

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。10ページ

- 一度の加熱に適している分量は、1～2人分(約200g以下)です。

ラップはしません。

煮もの

ひじきの煮もの

分量：約100～200g

魚の煮つけ

分量：約100～200g
スタート直後：∧（強め）

大根といかの煮もの

分量：約100～200g

焼き魚

焼き魚(さばの塩焼き)

分量：1～2切れ(約200g)

いかの姿焼き(照り焼き)

分量： 1/2～1杯(約150g)
- 輪切りにする。

焼き魚(ししゃも)

分量：2～4尾(約60g)

焼きたらこ

分量： 1～2腹(約100g)
- 竹串などで表面に数カ所、穴をあけておく。

焼きとり

焼きとり
(とくにレバーが入ったもの)

分量：2～4本(約120g)

コンビニ食品

レンジ対応お弁当用
揚げ調理済冷凍コロッケ

分量：50～140g
(1個25～35gのもの)
スタート直後：∨（弱め）

※メーカーや中身の材料・保存状態などにより少しはじけることがあります。

ソーセージ

分量：約100～200g
- 皮に切り目を入れる。

■おことわり

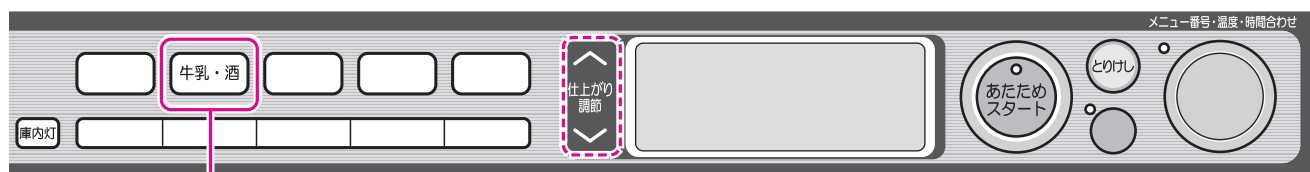
やわらかあたため **キー**での加熱は、あたためによって起こる「かたくなる」「はじける」などの過熱を極力抑え、おいしくしかも庫内が汚れることなく仕上がるよう、加熱コントロールしていますが、食品の形状・脂ののり具合などによっては、若干はじけが生じることがあります。

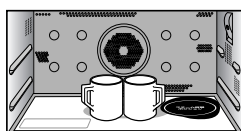
牛乳・酒 キー

飲み物をあたためるときに

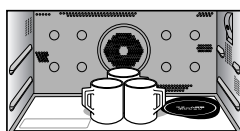
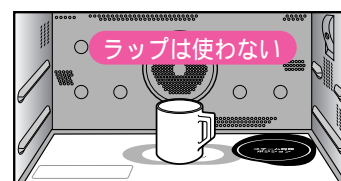
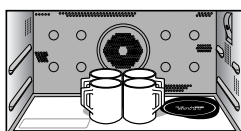
使える容器（レンジ加熱）11ページ

角皿は、使いません。

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

- フラットテーブルの中央に置きます。
  ※極端に端へ置くことは、避けてください。上手に仕上がりません。

（1杯のとき）

（2杯のとき）（3杯のとき）（4杯のとき）

- 中央に寄せて置く。

容器に入れる分量は、次ページ下の基準分量をお守りください。

1

牛乳・酒 キーを押す

- 押すとすぐに加熱がスタートします。

次の場合は、スタート後(約30秒以内)に操作します。

- **2～4杯のとき**は、さらにキーを押して、**杯数**を合わせます。
- **お酒のとき**は、**仕上がり調節キー**の（弱め）を押します。
- **牛乳の仕上がりを調節するときは** 下記参照

加熱

加熱終了

終了音 ピー

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート キー**を押します。
  (ドアを開けて1分以内に操作) 2 ページ

仕上がりの調節について（酒のかんは、弱め で標準のあたためとなります）

●酒のかんをするときは

操作方法

牛乳・酒 キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がり調節キー（弱め）を押します。**
※「弱」を表示します。

弱め
酒のかんをするとき

※**仕上がりを調節したいときは、**手動 **レンジ キー1000W**で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。
手動 **レンジ キー** 34ページ

●牛乳の仕上がりを調節するときは

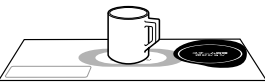
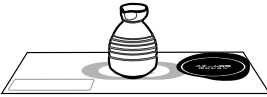
操作方法

牛乳・酒 キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がり調節キーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

強め
- あつめにするとき
- 1杯あたりの量が多いとき
- 加熱前の基準温度より低いとき

弱め
- ぬるめにするとき
- 1杯あたりの量が少ないとき
- 加熱前の基準温度より高いとき

ポイント

- **一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。**
- **ふたやラップはしません。**
- **容器は、基準分量**（牛乳200mL／酒180mL）**を入れて8分目ぐらいになるものを使います。**下表参照
- **基準分量より多いとき・少ないとき**
  仕上がり調節キーを押して加熱するか22ページ、**手動 レンジ キー1000W**で様子を見ながらあたためてください。34ページ
  基準分量より少な過ぎるときに **牛乳・酒 キー**で加熱すると沸騰することがあります。
- **加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。**
- **加熱前の温度によっては、仕上がり調節キーを押してください。**(牛乳・コーヒーのとき)

■ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出ることがあり、危険です。
- **牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。**
  必ず、カップに移し替えてください。
- **加熱しすぎないでください。**
  取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。
  加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

■手動 レンジ 1000Wで加熱するときの目安時間

牛乳(冷蔵もの)	1杯(200mL)/約1分10秒
酒 (常温もの)	1杯(180mL)/約50秒

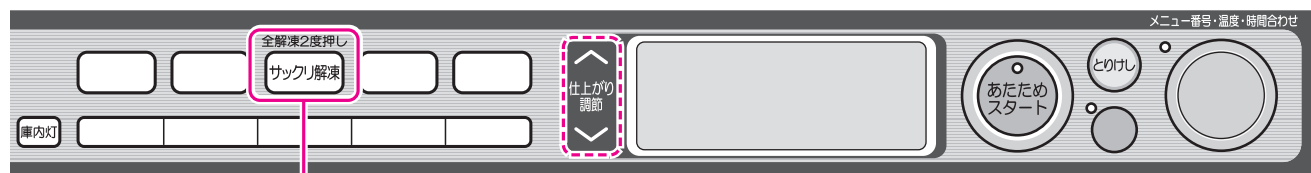
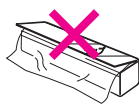
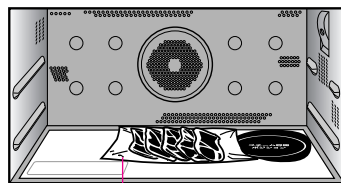
1mL＝1cc

	牛乳（コーヒー）	酒
基準分量	200mL （コーヒーのとき150mL）	180mL
加熱前の基準温度	冷蔵保存…約8℃ （コーヒーのとき:常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。）	常温保存…約20℃
容器	200mL入りを1～4杯まであたためられます。	180mL入りを1～4杯まであたためられます。 アルミホイル
	●コップは、低めの広口容器を使う。 ●酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、くびれているところに**アルミホイル**を巻く。	

サックリ解凍キー（全解凍は、2度押し）　肉や魚を解凍するときに

使える容器（レンジ加熱）11ページ

角皿は、使いません。

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

●ラップで包んだり、かぶせたりしません。

ラップを敷きます。

置きかた
食器にはのせません。
ラップを敷いて食品をフラットテーブルの中央に置きます。

ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。**大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。**

1

サックリ解凍キーを1度または、2度押す

●押すとすぐに加熱がスタートします。
●加熱中、点滅表示で進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

▶**包丁が何とか入る状態まで解凍するときは…1度押し**
使う分だけ切り分けて、残りは再冷凍するとき。

サックリ解凍（点灯）

▶**解凍後、すぐに調理するときは…2度押し**
焼いたり、煮たり、フライに用いたりするとき。

全解凍（点灯）

●仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がり調節キー**を押します。下記参照

加熱

加熱終了

終了音 ピー

食品を取り出す

●加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート** **キー**を押します。
(ドアを開けて1分以内に操作)2 ページ

仕上がりの調節について

強め

弱め

● 素材や使いみちに応じて必ず、**仕上がり調節キー**を押すものがあります。
■ 素材別のコツをご覧ください。右ページ参照

操作方法

加熱スタート後(約30秒以内)**に仕上がり調節キーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

ポイント

- **一度に解凍できる分量**　・**サックリ解凍**（キー1度押し）**のとき…300〜500gまで。**
  ・**全解凍**（キー2度押し）**のとき…100〜1000gまで。**
  ※サックリ解凍で**仕上がり調節キー** ︿ **(強め)** のときは、100〜1000gまで解凍できます。
- **解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。**
- 溶けかけているときは様子を見ながら、手動 **レンジ** **キー200W**で解凍します。34ページ
- **変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。**

■ご注意

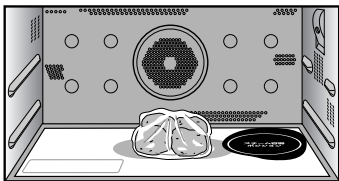
- 全解凍の場合、素材の質や冷凍状態などにより、(とくにかたまり肉の場合)凍っているところが残ることがあります。様子を見ながら加熱を足してください。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て本体を傷めたりします。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U-04」が表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので冷めてから加熱してください。**
  ラップが溶けるおそれがあります。
- **食品以外のもの** (バランなどの飾りや敷きもの・調味料の小袋) **といっしょに解凍するのはやめてください。**
- **サックリ解凍** で解凍後、再冷凍する分は、きっちりラップに包んですばやく冷凍室に戻し、なるべく早く使い切りましょう。

■ 素材別のコツ

魚介類

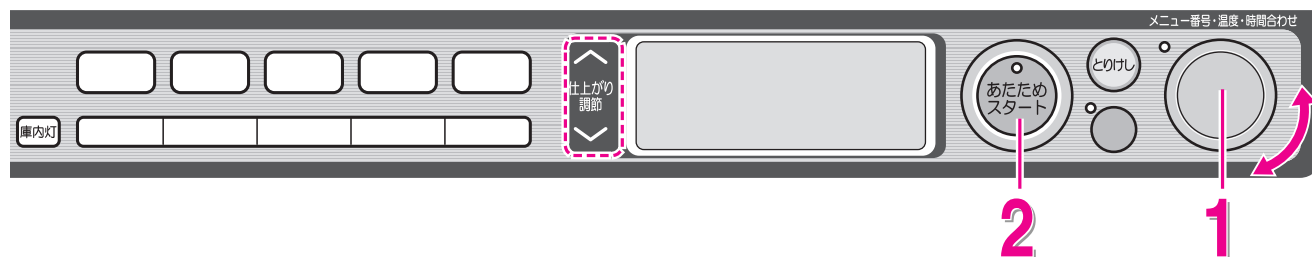
操作	まぐろ(赤身)	えび	切り身魚
キー1度押し **サックリ解凍**	● 必要な分だけ切り分けるとき。 ● まぐろ・えび(甘えび)など、さしみとして用いるときは、**仕上がり調節キー**の ︿ **(強め)**を押す。		
キー2度押し **全解凍**	解凍後、すぐ煮ものなどに用いるとき。	解凍後、すぐフライや煮ものなどに用いるとき。	解凍後、焼き魚や煮魚などに用いるとき。 ※一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

肉　類

操作	ひき肉(ミンチ)	薄切り肉	かたまり肉	とり肉
キー1度押し **サックリ解凍**	● 必要な分だけ切り分けるとき。 ※かたまり肉のときは、**仕上がり調節キー**の ︿ **(強め)**を押す。			
キー2度押し **全解凍**	解凍後、すぐ炒めたり、ハンバーグなどに用いるとき。	解凍後、すき焼きや野菜巻きなどに用いるとき。	解凍後、すぐローストポークなどに用いるとき。 **仕上がり調節キー**の ︿ **(強め)**を押す。	解凍後、すぐ照り焼きなどに用いるとき。 ※骨つきは、足の細い部分にアルミホイルを巻く。

■ 上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。**
  材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分(200〜300g)ずつに分けます。**
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。
- **サックリ解凍** (キー1度押し)のときは500gまでなら、小分けする必要はありません。厚みは2〜3cmにそろえます。
  必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。※ゆでた野菜の解凍は、**あたため** **キー**で加熱します。18ページ

自動メニュー1(ゆで葉菜)・2(ゆで根菜) 野菜をゆでるときに

使える容器（レンジ加熱）11ページ

準備	**食品を庫内へ入れて、ドアを閉める**	**置きかた** 容器や皿にのせ、**必ずラップかふたをして、**フラットテーブルの中央に置きます。 ●**じゃがいもの場合は、皿にのせません。** ラップでしっかり包みフラットテーブルの中央に置きます。 1個の場合は手前に置きます。
1	**回転つまみを回して** **1（ゆで葉菜）または、** **2（ゆで根菜）に合わせる**	例 1（ゆで葉菜)のとき レンジ 自動 1 例 2（ゆで根菜)のとき レンジ 自動 2
2	**［スタート］キーを押す** ●仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がり調節キー**を押します。下記参照 加熱	
加熱終了	終了音 ピー **食品を取り出す**	●加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**［スタート］キー**を押します。 （ドアを開けて1分以内に操作）2 ページ

仕上がりの調節について

●お好みに応じて調節してください。
●食品によって必ず、**仕上がり調節キー**を押すものがあります。
■ 素材別のコツをご覧ください。右ページ参照

操作方法

加熱スタート後(約30秒以内)**に仕上がり調節キーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。10ページ
● 手動で加熱するときの目安時間 43ページ

ポイント

- **一度に加熱できる分量　1ゆで葉菜のとき…100～400gまで。（ほうれん草は、300gまで）**
  2ゆで根菜のとき…100～1000gまで。（にんじん、ごぼうは400gまで）
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。食品の乾燥や、脱水を防ぎます。
- アクの強い野菜は､加熱前や後にアク抜きをします。
- 根菜類と葉菜類・花果菜類は、調理のしかたが異なります。

■ご注意

- **少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)**をゆでるときは、ひたひたの水に浸けて加熱します。**
  大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ふたをして加熱**してください。
  加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。
  ※にんじん50g(水25mL)のとき手動［レンジ］**キー1000W　約1分30秒**
- **加熱の追加目的で同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
  食品が焦げることがあります。特に根菜類(さつまいもなど)は、必要以上の加熱をすると発火のおそれがあります。加熱を追加するときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
  ※手動で加熱するときの目安時間 43ページ

■ 素材別のコツ

	素　材　名	メニュー番号	コ　ツ
葉菜類／花果菜類	キャベツ・白菜	1 (ゆで葉菜)	太い芯はあらかじめそいでおく。
	カリフラワー･ブロッコリー		小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス		根元のかたい皮を取り､あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ		大きさを揃える。
根菜類	にんじん	2 (ゆで根菜)	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(200gに対して100mL)を加えておく。ラップはたるませて食品に接するようにかぶせる。**仕上がり調節キーの**［∨］**(弱め)**を押す。
	だいこん		大きさを揃える。

葉菜類/花果菜類　(ほうれん草など)

- 太い根には、十字の切り込みを入れる。

- 葉と茎を交互に重ねてラップする。

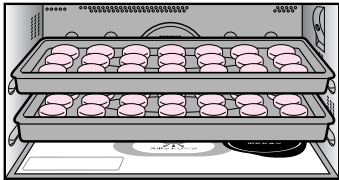
- 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。

根菜類（じゃがいも・さつまいもなど）

丸ごとゆでるとき

- 1個のときは、フラットテーブルの手前寄りに置きます。
- 加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむく。

切ってゆでるとき

- 大きさをそろえて切る。

自動メニュー3～17　焼き物・ケーキなどを作るときに

使える容器 (オーブン・グリル加熱) 11ページ

庫内灯　仕上がり調節　あたため スタート　とりけし　メニュー番号・温度・時間合わせ

1　2

角皿を使います。

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

置きかた

付属品の使いかたや料理の作りかたは、料理編をご覧ください。

1

回転つまみを回して、目的のメニュー番号に合わせる

メニュー番号

自動メニュー
1 ゆで葉菜
2 ゆで根菜
3 茶わん蒸し
4 グラタン

お菓子・パン
5 クッキー
6 ロールケーキ
7 シフォンケーキ
8 プリン
9 シュー&パイシュー
10 ロールパン
11 山食パン

300℃オーブン
12 オーブンフライ
13 とり肉のロースト
14 やきいも
15 クリスピーなピザ

スチームオーブン
16 フランスパン
17 スポンジケーキ
18 スチーム予還

例 5(クッキー) 1段のとき

オーブン　自動　下段　5-1 段

例 5(クッキー) 2段のとき

オーブン　自動　上段　下段　5-2 段

● 2段調理のできるメニューは、回転つまみを回すと1段→2段と表示します。

2

スタート キーを押す

● 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がり調節キー**を押します。下記参照

加熱

加熱終了

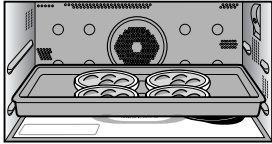
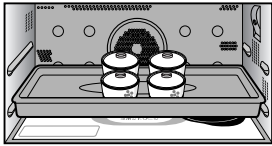
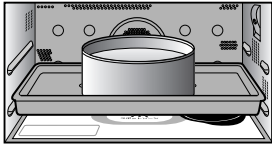
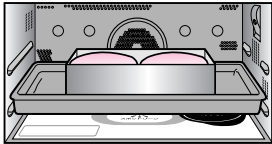
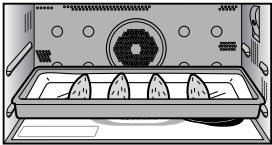
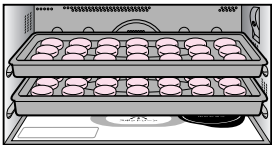
終了音 ピー

食品を取り出す

● 加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート キー**を押します。(ドアを開けて1分以内に操作) 2 ページ

仕上がりの調節について

強め

弱め

● お好みに応じて調節してください。
● メニューによって必ず、**仕上がり調節キー**を押すものがあります。右ページ参照

操作方法

加熱スタート後(約30秒以内)**に仕上がり調節キーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 10ページ

●メニュー番号一覧

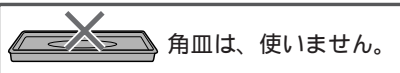
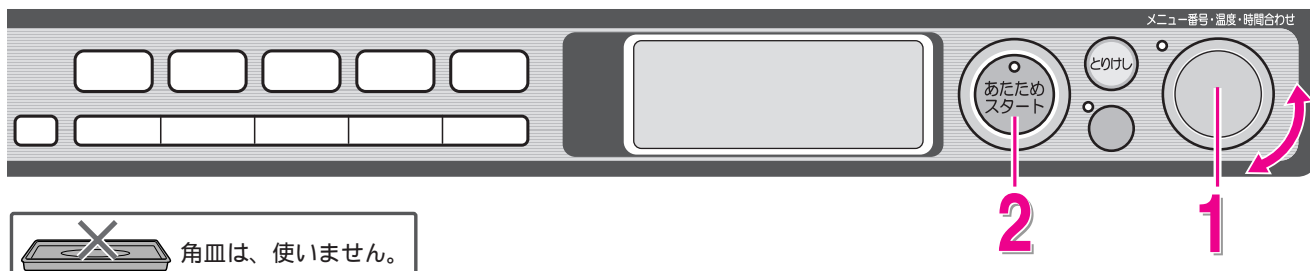
・メニュー番号1～2の説明 26～27ページ　・メニュー番号18(スチーム予湿)の説明 30ページ

	メニュー番号3～17	調理のポイント・メニュー記載ページ
角皿1段で調理します	■ グリル加熱 4 (グラタン)	54～55ページ 角皿は、角皿受け棚の下段にセットします。 市販の冷凍グラタンを焼くときは、手動で加熱します。
	■ オーブン加熱 3 (茶わん蒸し)	71ページ 角皿は、角皿受け棚の下段にセットします。
	17 (スポンジケーキ)	86～88ページ 仕上がり調節キー 直径15cmの丸型を焼くときは、 ﹀(弱め)を押します。 直径21cmの丸型や2段ケーキを焼くときは ︿(強め)を押します。
	6 (ロールケーキ) 7 (シフォンケーキ) 8 (プリン) 11 (山食パン) 12 (オーブンフライ)	89ページ 88ページ 98ページ 104ページ 56～57ページ 例 11 (山食パン) のとき
	13 (とり肉のロースト)	58～61ページ 仕上がり調節キー • とりのもも焼きのときは、︿(強め)を押します。 • 北京ダック風チキンのときは、﹀(弱め)を押します。
	14 (やきいも)	101ページ 仕上がり調節キー ベイクドポテトのときは、︿(強め)を押します。
角皿1段または、2段で調理します	5 (クッキー) 9 (シュー&パイシュー) 10 (ロールパン) 16 (フランスパン)	83～85ページ 94～96ページ 102～103ページ 106～109ページ 例 (5 クッキー) 2段のとき
	15 (クリスピーなピザ)	112～113ページ 仕上がり調節キー ピザ(レギュラータイプ)を焼くときは、︿(強め)を押します。

18 スチーム予湿

パンやピザの生地を発酵する前に庫内を加湿する

角皿は、使いません。

準備

水(30mL/大さじ2杯分)を入れたスチーム容器をセットし、ドアを閉める

スチーム容器のセット方法は、右記を参照ください。

スチーム容器

※庫内に入れるのは、スチーム容器だけです。

1

回転つまみを回し、メニュー番号18を合わせる

レンジ　自動　スチーム
18

2

スタート キーを押す

レンジ　自動　スチーム
加熱中

- 仕上がり調節は、できません。
- 約30秒後、メニュー番号表示から点滅表示に変わり、進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

- 加熱中は、**庫内灯 キー**を押しても点灯しません。

加熱

加熱終了

終了音
ピー

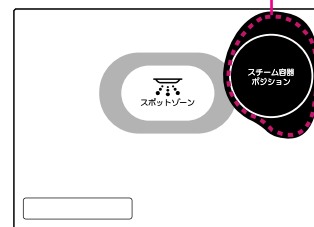
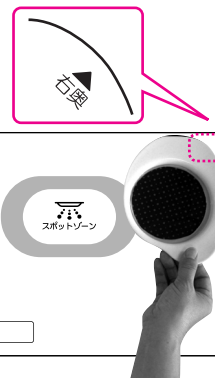
スチーム容器は、庫内に置いた状態にしておく

- 延長加熱は、できません。
- 生地をのせた角皿をすばやく庫内に入れ、手動 **発酵 キー**で発酵する。

※発酵終了後、スチーム容器を取り出す際は、残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

スチーム容器のセット方法

水30mL(大さじ2杯分)を入れたスチーム容器をスチーム容器ポジションにセットします。

スチーム容器を置く位置

スチーム容器の矢印を庫内右奥の方向に合わせ、置きます。

■ご注意

- **スチーム容器に必ず、水(30mL/大さじ2杯分)を入れてください。**
  水以外のものを入れないでください。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U-04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。47ページ

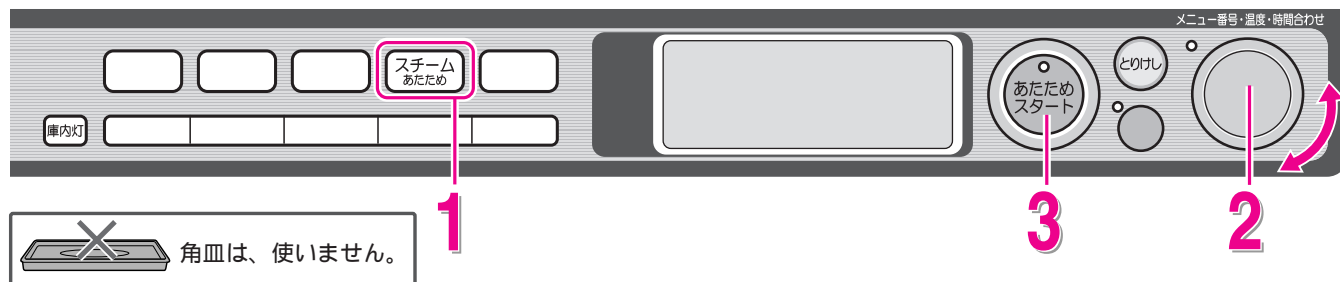
スチームあたため キー

ごはんやおかずをラップなしで、手軽にしっとりあたためる

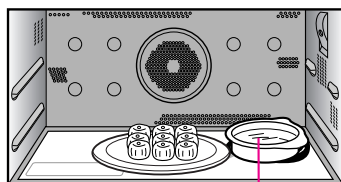
使える容器(レンジ加熱) 11ページ
●加熱早見表 43ページ

「調理のときのお願い」「加熱のしくみ」もあわせてお読みください。10・12ページ

角皿は、使いません。

準備

水(30mL/大さじ2杯分)を入れたスチーム容器をセットしする

スチーム容器のセット方法は、30ページを参照ください。

食品を庫内中央、手前寄りに置き、ドアを閉める

例 冷凍しゅうまい9個を加熱するとき

1

スチームあたため キーを押す

●初め、1分を表示します。

2

回転つまみを回し、加熱時間を合わせる

例 2分30秒加熱するとき

加熱時間設定範囲
10分まで
・ 5分まで10秒単位
・10分まで30秒単位

3

スタート キーを押す

加熱

●残り時間を表示。

加熱終了

終了音 ピー

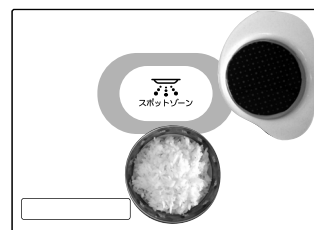
食品を取り出す

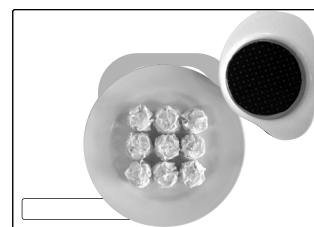
● 加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート キー**を押します。(ドアを開けて1分以内に操作) 2ページ

※加熱終了後、スチーム容器を取り出す際は、残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

盛り付け・配置例

● ラップは、しません。

冷蔵ごはん

分量：1杯（約150g）
加熱時間：1分40秒～2分
※ご注意欄参照

冷凍しゅうまい

分量：9個（約140g）
加熱時間：2分30秒～2分50秒
● 皿の中央に寄せて並べる。

■ご注意

● **スチーム容器に必ず、水(30mL/大さじ2杯分)を入れてください。**
水以外のものを入れないでください。

● **庫内が高温のときは、スタートしません。**
表示部に「U-04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。47ページ

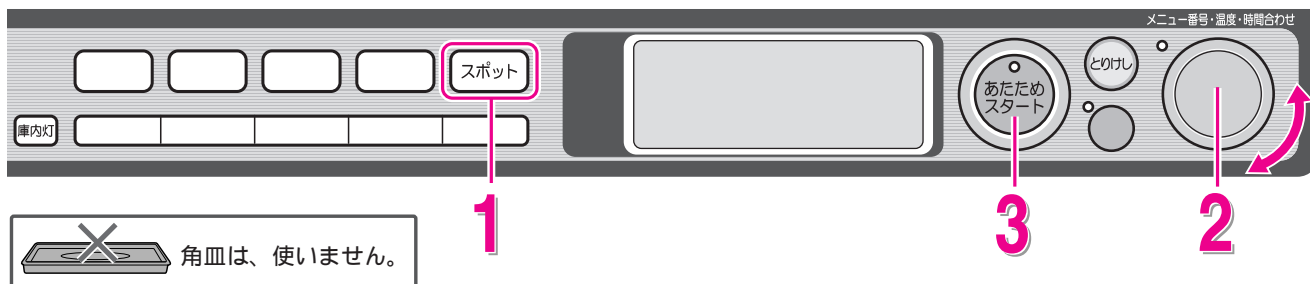
● 冷蔵ごはんをあたためる場合で、冷蔵室に半日以上保存して固くなったごはんは、霧を吹いてラップをし、あたため キーで加熱してください。18～19 ページ

18 スチーム予湿
自動加熱
手動加熱
スチームあたため キー

スポット キー

付け合わせといっしょに盛り付けたワンディッシュの主菜(メインのおかず)だけをあたためる

使える容器（レンジ加熱）11ページ

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

- あたためる食品は、スポットゾーンに置きます。右ページ

1 **スポット キーを押す**

- 初め、40秒を表示します。

2 **回転つまみを回し、加熱時間を合わせる**

加熱時間設定範囲
1分30秒まで
・ 5秒単位

3 **スタート キーを押す**

- 残り時間を表示。

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート キー**を押します。(ドアを開けて1分以内に操作) 2ページ

■ご注意

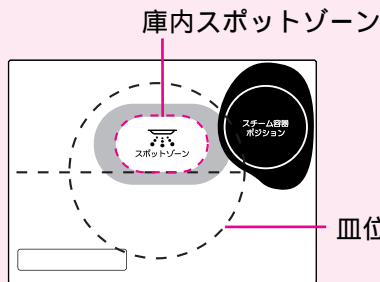
- **あたためたい食品の置く位置は、必ず、スポットゾーンに置いてください。**
  位置がずれると仕上がりが悪くなります。また、盛り付け方などによって、付け合わせも多少あたたかくなることがあります。
- **スポットゾーンに電波を集中させていますので、短時間で仕上がります。**
  延長するときは、様子を見ながら、控えめに加熱してください。
  食品によって焦げやはじけることがあります。

※いかのフライは、はじけるので **スポット キー**では、加熱しないでください。

「調理のときのお願い」「加熱のしくみ」もあわせてお読みください。10・12ページ

❖ こんな食品のあたためにお使いください ラップはしません。

盛り付けた状態で冷蔵室に保存していたものをあたためるのに適しています。

ポイント

- **置きかた**
  庫内スポットゾーンの範囲に入るぐらいにあたためたい食品を置く。
- **一度に加熱できる分量は**
  下記盛り付け例を参考にしてください。
  付け合わせの量によって主菜の仕上がりも変わります。写真を目安に盛り付けてください。
- **主菜と付け合わせの間を少し開ける。**
  重ねると主菜の熱が付け合わせに伝わってしまいます

盛り付け例と加熱の目安時間

常温ものの場合、夏場など室温が高いときは、様子を見ながら控えめに加熱してください。

コロッケ

分量：2個（約120g）
加熱時間
・冷蔵もの :35～45秒
・常温もの :30～35秒

からあげ

分量：約100g
加熱時間
・冷蔵もの :40～50秒
・常温もの :30～35秒

しょうが焼き

分量：約100g
加熱時間
・冷蔵もの :35～45秒
・常温もの :30～35秒

とんかつ

分量：1枚（約130g）
加熱時間
・冷蔵もの :40～50秒
・常温もの :30～35秒

ハンバーグ

分量：1個（約120g）
加熱時間
・冷蔵もの :1分～1分10秒
・常温もの :50～55秒

ポークソテー

分量：1枚（約100g）
加熱時間
・冷蔵もの :50秒～1分
・常温もの :45～50秒

ミンチカツ・魚のフライ

分量：1個（約100g）
加熱時間
・冷蔵もの :30～40秒
・常温もの :25～30秒

チキンソテー

分量：1枚（約120g）
加熱時間
・冷蔵もの :55秒～1分5秒
・常温もの :45～50秒

（応用例）

カレー

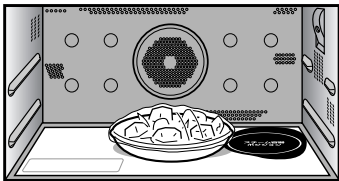
分量：あたたかいごはん
約150g

常温カレー
約200g

加熱時間 :1分20秒～1分30秒

■ご注意

常温ものの場合、付け合わせが冷蔵室で保存していた場合と比べ、あたたかくなることがあります。

スポットキー
手動加熱

レンジ キー

ご自分で加熱時間（出力）を合わせて調理するときにお使いください。

使える容器 (レンジ加熱) 11ページ
「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 10ページ

角皿は、使いません。

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

置きかた
フラットテーブルの中央に置きます。
2つに分けた場合も中央に寄せて置きます。

1

レンジ キーを押す

W数(出力)を変更するときは
- 初め、1000Wを表示。
  押すごとに出力が切り替わります。
  1000W→600W→500W→200W

例 **1000Wのとき**

2

回転つまみを回し、加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲
- 1000W・600W ・500W … **30分まで**
- 200W … **1時間35分まで**
  - 5分まで10秒単位
  - 15分まで30秒単位
  - 30分まで1分単位
  - 1時間35分まで5分単位

例 **3分30秒加熱するとき**

3

スタート キーを押す

加熱

- 残り時間を表示。

加熱終了

食品を取り出す

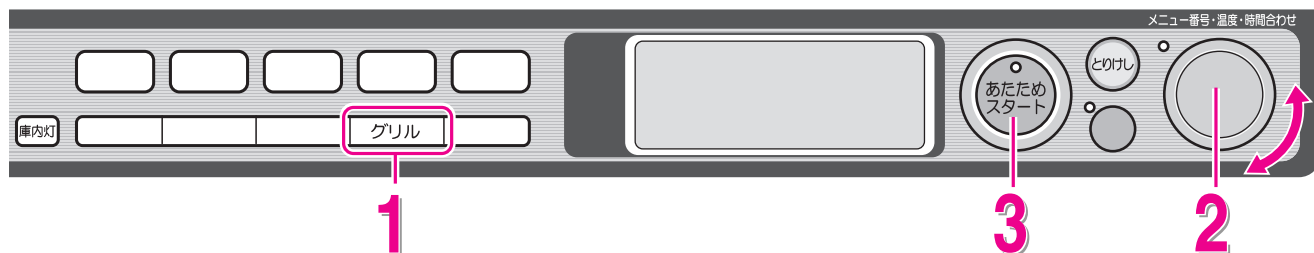
- 加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート キー**を押します。
  (ドアを開けて1分以内に操作) 2 ページ

グリル キー

ご自分で加熱時間を合わせて調理するときにお使いください。

使える容器（グリル加熱）11ページ
「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。10ページ

角皿を使います。

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

角皿は、角皿受け棚（下段）にのせ、**奥に当たるまで確実に入れてください。**

1

グリル キーを押す

● 初め、20分を表示。

2

回転つまみを回し、加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲
30分まで
・　5分まで10秒単位
・15分まで30秒単位
・30分まで1分単位

3

スタート キーを押す

● 残り時間を表示。

加熱終了

食品を取り出す

● 加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート キー**を押します。
（ドアを開けて1分以内に操作）2 ページ

温度設定 キー

お好みの温度にあたためる

使える容器（レンジ加熱）11ページ

角皿は、使いません。

赤外線センサーがはたらいて加熱するので、仕上がりの温度を合わせることができます。
(食品の表面温度設定　－10℃・20〜90℃)

準備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

- ラップは、しません。

置きかた

フラットテーブルの中央に置きます。

- 加熱に適している容器の大きさなど、次ページのポイントを参考にしてください。

1

温度設定 キーを押す

- 初め、70℃を表示。

2

回転つまみを回し、温度を合わせる

温度設定範囲
－10℃・20℃〜90℃
・5℃単位

例 50℃のとき

3

スタート キーを押す

加熱

加熱終了

終了音 ピー

食品を取り出す

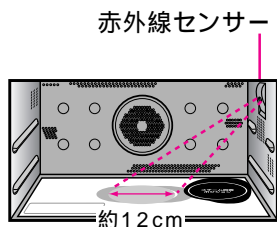
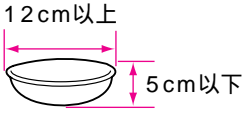
- 加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート** **キー**を押します。
(ドアを開けて1分以内に操作) 2 ページ

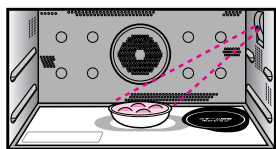
ポイント

●加熱のしくみ

赤外線センサーが表面温度を検知して、加熱を終了します。

検知範囲

庫内の中央が検知範囲です。

特　性

食品の表面温度を検知します。

だから

- **食品は、庫内の中央に置いてください。**
- **容器は直径12cm以上、高さ5cm以下のものが適しています。**

- **ラップやふたは、しないでください。**
  (食品の表面温度が、正しく検知できない場合があります)
- **なるべく1つの容器に入れるか、複数のものを加熱する場合は、中央に寄せてください。また、食品の種類･分量は、そろえてください。**
  (複数の場合、容器の側面を検知することがあり、測定が不正確になる場合があります)

温度設定(あたため)の目安

スープ	80～90℃
ごはん	70～80℃
総菜パン	50～60℃
おにぎり	40～50℃
バター	20℃
アイスクリーム	－10℃

- **温度は目安です。加熱する分量は、1～2人分を基準にしています。**
- 総菜パン(ホットドッグなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。

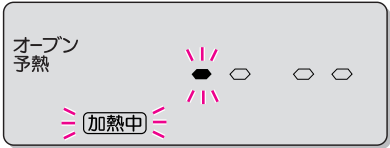
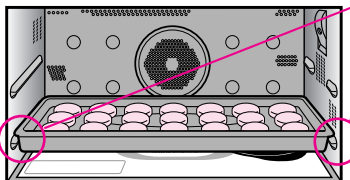
■ご注意

- **飲み物のあたためは、牛乳・酒 キーを使います。**22ページ
- **食品は、「容器に約8分目」を目安に入れてください。**
  容器の大きさ･形状･材質･食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
- **チョコレートやクリームを使ったパンは、加熱しないでください。**
  パンの温度でチョコレートやクリームが溶けることがあります。
- **ヒーター加熱のあとは、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。**
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U-04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。47ページ

オーブン1段・オーブン2段キー (予熱あり)

使える容器 (オーブン加熱) 11ページ
「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 10ページ

■ 市販のお料理ブックを見ながら作るときは、**予熱ありオーブンの操作**を参考にしてください。
(続けて焼くときも予熱ありの操作をおすすめします)

予熱ありオーブンの操作方法 (予熱なしオーブンの操作方法 40ページ)

準備

予熱をする…あらかじめ庫内の温度を設定温度まで上げておきます。

庫内をカラにして、ドアを閉める

角皿・食品は入れません。

メニューによっては、角皿を入れて予熱をする場合があります。
(**15クリスピーなピザ**を手動でするときなど)

1

オーブン1段 キーを1度押す

※2度押すと予熱なしオーブンの操作になります。

● 2段で調理するときは、
オーブン2段 キーを1度押します。

例 **1段調理のとき**
表示：オーブン 予熱　1段

2

回転つまみを回し、加熱温度を合わせる

● 初め、170℃を表示。

加熱温度設定範囲
110℃～300℃まで(10℃単位)

例 **180℃のとき**
表示：オーブン 予熱　180℃

3

温度設定 キーを押す

● 加熱温度が設定され、加熱時間の設定画面になります。
● 初め、20分を表示。

表示：オーブン 予熱　20分00秒

4

回転つまみを回し、加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲
1時間35分まで
・30分まで1分単位・1時間35分まで5分単位

例 **25分加熱するとき**
表示：オーブン 予熱　25分00秒

加熱(予熱)途中に温度変更するとき

温度設定 **キー**を押し、温度表示になってから回転つまみで合わせます。

■ご注意

- 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの温度や加熱時間を参考に様子を見ながら加熱してください。
  市販の本などの温度や加熱時間では、うまく仕上がらないことがあります。

5 **スタート** **キーを押す**

- 予熱中は、点滅表示で進行状態を示します。
  (4つ点灯すると、予熱完了間近)
- 予熱温度まで自動で加熱します。

予熱

予熱完了

予熱が完了すると(設定温度になると)

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

※30分間予熱状態を保っていますが、合わせた温度が260℃以上のときは、15分間となります。
(その間、予熱完了が点滅しています)

準備

焼き上げる

角皿にのせた食品を庫内へ入れ、ドアを閉める

角皿は、角皿受け棚にのせ、**奥に当たるまで確実に入れてください。**

棚位置(上段・下段)は、料理編を参照ください。

※ドアを開けると温度が下がります。すばやくドアの開閉をしてください。

例 **25分加熱するとき**

操作 **4** で合わせた加熱時間を表示します。

6 **スタート** **キーを押す**

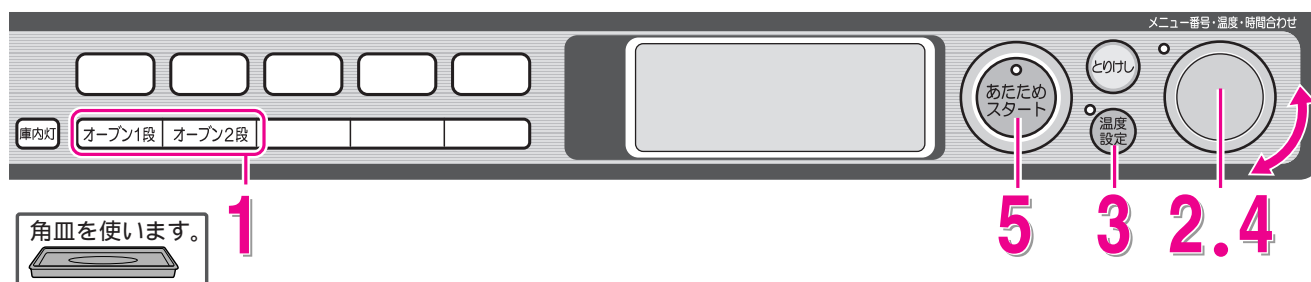
- 残り時間を表示。

加熱終了

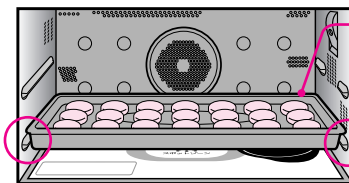
食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート** **キー**を押します。
  (ドアを開けて1分以内に操作) 2 ページ

オーブン1段・オーブン2段キー (予熱なし)

使える容器 (オーブン加熱) 11ページ
「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。10ページ

角皿を使います。

準備

角皿にのせた食品を庫内へ入れ、ドアを閉める

角皿は、角皿受け棚にのせ、**奥に当たるまで確実に入れてください。**
棚位置（上段・下段）は、料理編を参照ください。

1

オーブン1段 キーを2度押す

※1度押すと予熱ありオーブンの操作になります。

● 2段で調理するときは、オーブン2段 キーを2度押します。

例 1段調理のとき

2

回転つまみを回し、加熱温度を合わせる

● 初め、170℃を表示。

加熱温度設定範囲
110℃～300℃まで(10℃単位)

例 180℃のとき

3

温度設定 キーを押す

● 加熱温度が設定され、加熱時間の設定画面になります。
● 初め、20分を表示。

4

回転つまみを回し、加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲
1時間35分まで
・30分まで1分単位・1時間35分まで5分単位

例 25分加熱するとき

5

スタート キーを押す

● 残り時間を表示。

加熱

加熱終了

終了音 ピー

食品を取り出す

● 加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート キー**を押します。
（ドアを開けて1分以内に操作）2ページ

発　酵 キー

発酵温度・時間を合わせて加熱することができます。

使える容器 (オーブン加熱) 11ページ
「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 10ページ

角皿を使います。

準備

角皿にのせた食品を庫内へ入れ、ドアを閉める

角皿は、角皿受け棚にのせ、**奥に当たるまで確実に入れてください。**
棚位置 (上段・下段) は、料理編を参照ください。

1

発　酵 キーを押す

2

回転つまみを回し、発酵温度を合わせる

●初め、40℃を表示。発酵の標準設定温度は40℃です。

発酵温度設定範囲
30℃・35℃・40℃・45℃
・5℃単位

3

温度設定 キーを押す

●発酵温度が設定され、加熱時間の設定画面になります。
●初め、40分を表示。

4

回転つまみを回し、発酵時間を合わせる

発酵時間設定範囲
8時間まで
・1時間まで5分単位・8時間まで30分単位

例 50分発酵するとき

5

スタート キーを押す

●残り時間を表示。

● **庫内が高温のときは、スタートしません。**
表示部に「U-04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。
●加熱中は、庫内灯 キーを押しても点灯しません。 47ページ

加熱終了

食品を取り出す

●加熱が足りないときは、「**延長**」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート** キーを押します。
(ドアを開けて1分以内に操作) 2 ページ

加熱早見表 手動加熱で加熱するときの目安時間

目安時間としてご覧ください。
食品の種類･加熱前の温度･素材の鮮度などにより異なりますので、
様子を見ながら加熱してください。

この製品には、トーストを焼く機能は、ありません。

おかずなどをあたためるとき

下表の「茶わん蒸し」以外は、手動 レンジ 1000Wで加熱します。 34 ページ

メニュー名		ラップの有無	分量/目安時間	コツ mL=cc
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g／約1分	——
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	汁もの(スープ)	無	1杯(200mL)／約1分	加熱後、かき混ぜる。
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)／約40秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	有	1個(65g)／10～20秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。
	ごはん	無	1杯(150g)／約40秒	固めのときは、水をふりかける。
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g)／約1分	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、かき混ぜる。
	ハンバーグ	無	2個(180g)／約1分	——
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g)／約1分10秒	——
	やきとり	無	6本(150g)／約40秒	照りを出すため、あらかじめたれをぬる。
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g)／約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	茶わん蒸し	無	1個／**レンジ200W**で約3分	※具の種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g)／約2分10秒	——
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約4分	残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。
	ハンバーグ	有	2個(180g)／約3分10秒	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	しゅうまい	有	15個(230g)／約4分20秒	両面に水を振りかける。
	ピラフ・焼きめし	有	1人分(250g)／約4分	あらかじめよくほぐしておく。
	ミックスベジタブル	有	約100g／約2分10秒	※少量加熱は火花が出ることがありますので、避けてください。
	里いも・かぼちゃ	有	約500g／約8分30秒	——
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)／約1分	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、4分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	有	1個(65g)／30～50秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。

※乾燥したもの、水分の少ないもの(干しもの、落花生など)、**パセリ、青じそなどの乾燥**

手動 **レンジ** **200W**で様子を見ながら加熱をする。
ただし、加熱しすぎると焦げて煙りが出ることがあります。

※パン類のあたため

手動 **レンジ** **500W**で加熱します。
時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱します。
(ロールパン2個 [1個40g] のとき約20秒)

野菜をゆでるとき

（必ずラップかふたをします）手動 レンジ 1000Wで加熱します。 34 ページ

素 材 名		分量/目安時間	コ ツ
根菜類	じゃがいも	150g/約3分	丸ごとのときは､加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむく。
	にんじん	200g/約4分20秒	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(100mL) を加えておく。ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。
	だいこん	400g/約5分30秒	大きさをそろえる。
葉菜類	ほうれん草	200g/約1分50秒	太い根には、十文字の切りこみを入れて、葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。
	キャベツ・白菜	200g/約1分50秒	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	カリフラワー ブロッコリー	200g/約1分50秒	小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス	200g/約1分10秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ	400g/約3分	大きさをそろえる。

フライものをあたためるとき

手動 オーブン1段 予熱なし操作で190℃に設定し加熱します。 40 ページ

メニュー名		分量/目安時間	コ ツ
常温もの	フライ・コロッケ・からあげ	150g/約12分	角皿に食品を並べ、下段に入れて加熱します。
冷凍もの	フライ・コロッケ・からあげ・たこやき	150g/約15分	

手動 スチームあたため であたためるとき

（ラップ・ふたはしません） 31 ページ

加熱時間の目安です。分量は､1人分が適しています。

メニュー		分量/目安時間	コ ツ
冷凍もの	肉まん・あんまん	1個(110g)/1分50秒～2分10秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召しあがってください。
	しゅうまい	9個(140g)/2分30秒～2分50秒	皿の中央に寄せて並べる。
	焼きおにぎり	2個(100g)/2分30秒～2分50秒	——
	お好み焼き	1枚(200g)/5分～5分30秒	——
	ホットケーキ	2枚(100g)/1分50秒～2分10秒	2枚を重ねて皿にのせる。
	明石焼き	4個(110g)/2分50秒～3分10秒	
冷蔵もの	ごはん	1杯(150g)/1分40秒～2分	※冷蔵室に半日以上保存して固くなったごはんは、霧を吹いてラップをし､ あたため で加熱してください。
	肉まん・あんまん	1個(110g)/1分30秒～1分50秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召しあがってください。
	煮もの	200g/2分～2分20秒	——

※ロールパン・お惣菜パン・まんじゅうをあたためるときは、
あらかじめ、食品を入れずに **スチームあたため キー** (庫内には、水／30mLを入れたスチーム容器をセットしておく)で約1分加熱します。
加熱終了後、食品を庫内に入れ、延長表示中に回転つまみを回し、下記の目安時間で加熱するとおいしく仕上がります。

- ●ロールパン …………… 2個(60g)/約10秒
- ●お総菜パン …………… 1個(140g)/約20秒
- ●まんじゅう(冷蔵)……… 2個(70g)/約20秒

加熱早見表

手動加熱

故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	**加熱中（カラ焼き時も含む）や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。**	●製品内部を冷やすために回ります。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか？ 手動 **レンジ キー**を４秒間押し続けると「ピッ」と１回鳴り、解除されます。 「**お知らせ音の消しかた**」16 ページ
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。
	オーブン・グリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
動作について	**コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。**	●ドアを開閉すると電源が入ります。（「0」表示点灯） ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。「**電源オートオフ機能**」をご覧ください。16 ページ
	加熱中、庫内灯が点灯しない	● **庫内灯 キー**を押すと点灯します。14 ページ ただし、発酵・18スチーム予湿のときは点灯しません。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか？17 ページ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ 「**お手入れ**」48～49 ページ
	庫内で火花が出る。（レンジ加熱のとき）	●角皿、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか？ 食品カスなどが付着していませんか？
	加熱中に電源がすぐ切れる。 （ブレーカーが切れる）	●電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。6 ページ

こんな場合		故障ではありません (原因と思われることをご確認ください)
仕上がりについて	サックリ解凍 キーを使うと加熱しすぎる	●素材に応じて**仕上がり調節キー**を使っていますか？ 24～25ページ
	サックリ解凍 キーを使うと加熱が足りない。	●発泡トレーのままで加熱していませんか？ 発泡トレーを使用するとかために仕上がります。
	飲み物が熱くなりすぎる。	● **牛乳・酒 キー**で加熱されていますか？ 22～23ページ ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？（牛乳200mL／酒180mL） ●加熱前の温度に応じて**仕上がり調節キー**を使っていますか？ 22ページ
	オーブン・グリル加熱で焦げ目がつかない。	●角皿を角皿受け棚にのせていますか？
	オーブン・グリル加熱でムラがある。	●角皿を角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブックの料理編の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。 (温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

お料理がうまくできない場合は？

●スポンジケーキ

	原因と思われること
固く、きめがつまっていてふくらみが悪い	●粉を入れてから混ぜすぎた。 ●溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。
ふくらみが悪い	●粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎぎた。 ●生地を作ってすぐに焼かなかった。 ●卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさがない	●粉合わせ不足。 ●粉ふるいを忘れた。

●シュークリーム

	原因と思われること
ふくらみが悪い	●粉を入れてからよく練らなかった。 ●水とバターの沸騰が足りなかった。 ●溶き卵が少なかった。 ●卵を入れる前に生地が冷めていた。
横に広がる	●溶き卵が多すぎた。
底が持ち上がる	●アルミホイルにバターを塗った。
底に穴が開く	●焼き上げ後、すぐにアルミホイルからはがさなかった。

●クッキー

	原因と思われること
焼きムラがある	●大きさ・厚みが均一でない。 ●生地を並べるのに時間がかかりすぎた。

●パン

	原因と思われること
ふくらみが悪い	●ドライイーストが古い。 ●ドライイーストが弱っている。 ●水の分量が少ないまたは、多い。 ●水温が高いまたは、低い。 ●気温が高いまたは、低い。
腰折れする 側面にしわができる	●焼き上げ後、すぐ型から出さなかった。
発酵中に生地がちぎれる	●生地のこね上げ温度が高かった。 ●材料の温度が高かった。

こんな表示が出て加熱できない (エラー音…ピピピピピ)

こんな表示が出たら	調べるところ
U- 03 食品 (U - 03)	**食品の分量が少なすぎます。** **とりけし キー**を押して分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。
U- 04 高温 (U - 04)	**庫内が高温のため使用できません。** **エラー表示が消えると使用できます。** (ドアを開けておきましょう) **U-04**表示中は、**サックリ解凍 キー**・**やわらかあたため キー**・**発酵 キー**・**温度設定 キー**(お好みの温度に合わせる)・**18 スチーム予湿**は、使えません。 **とりけし キー**を押すと他の加熱は使えます。
番号 C- 00 (C- 番号)	**製品が故障している場合があります。** 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのシャープお客様ご相談窓口に、表示の番号をご連絡ください。 88 88 の表示と交互に点灯します。

「高温」表示について

「高温」は、オーブン・グリルの加熱終了後に表示します。
加熱途中でドアを開けたときも表示します。
レンジ加熱終了後にも、表示することがあります。
フラットテーブルなど、やけどにご注意ください。
冷めると消灯します。

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などをこぼしたり、放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

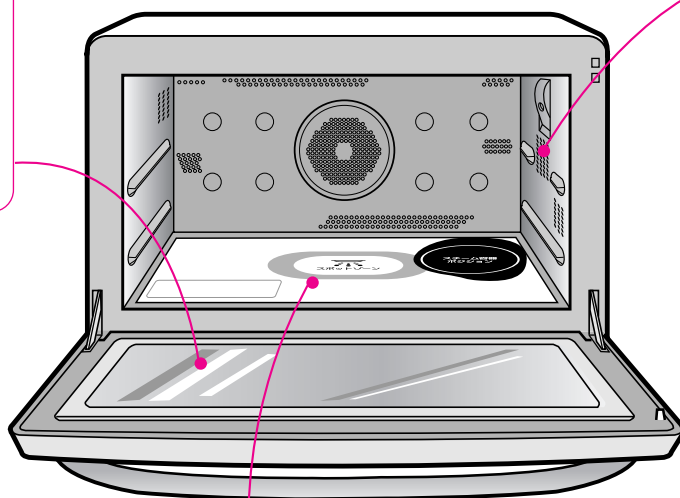
本体(内側・外側)の汚れ

汁や食品カスは、固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

ドアガラス

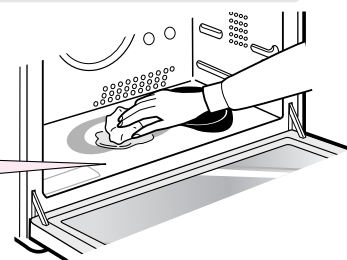
食器などを当てたりして、傷を付けない。
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

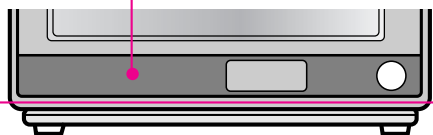
庫内側面の穴

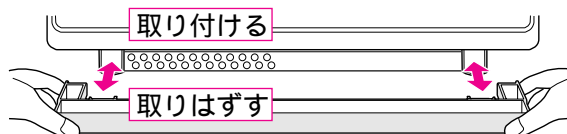
衝撃を与えたり、ふさいだりしない。

庫内･フラットテーブル･ドアの内側

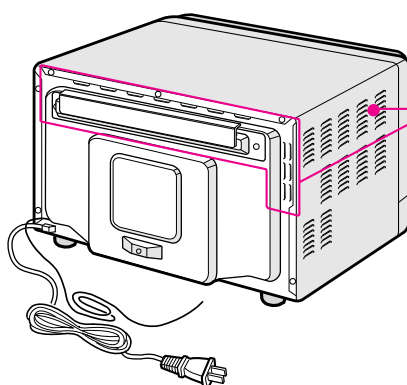
食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。

- かたく絞った、ぬれぶきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

フラットテーブルの汚れが落ちにくい場合は
汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落としてください。ただし、フラットテーブルを囲む周りのパッキンやフラットテーブル以外の部分は絶対にこすらないでください。

操作部

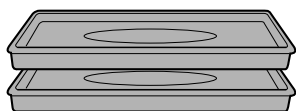
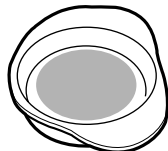
スプレー式の洗剤を直接かけないでください。
液が浸透し、故障の原因となります。

つゆ受け

加熱中、ドアガラスに付着したつゆを受けます。
こまめに水洗いをおこない、清潔に保ちましょう。

吸気口・排気口

ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

庫内のにおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと､カラ焼きします。 17 ページ

付属品の汚れ

角皿

スチーム容器

※直火にかけて使用しないでください。

- **やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。**

- 台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。
  (アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また､塗装面に衝撃を与えないでください。
  (塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
- 市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。
  (加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「**故障かな?**」44～47 ページ を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

・品名:電子レンジ　・形名:(本書の表紙に記載の形名)
・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日･販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は電子レンジの補修用性能部品を製造打切後、8年保有しています。
● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料･部品代･出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　ー

愛情点検

長期ご使用の場合は商品の点検を!
こんな症状はありませんか?

● 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
● 自動的に切れないときがある。
● コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
● スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
● ドアに著しいガタがある。
● 触れるとピリピリと電気を感じる。
● ドアや庫内に著しい変形がある。
● その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検･修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、
お買いあげの販売店へご連絡ください。

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

●製品の故障や部品のご購入に関するご相談は…… **シャープ修理相談センター** へ

●製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は……… **シャープお客様相談センター** へ

シャープ修理相談センター

●**修理相談センター** (沖縄・奄美地区を除く)

■ 受付時間 ＊月曜～土曜：午前9時～午後6時 ＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

0570-02-4649

当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。
(注) 携帯電話・PHSからは、下記電話におかけください。

		〈東日本地区〉	〈西日本地区〉
●**携帯電話／PHS**でのご利用は……	(一般電話)	043-299-3863	06-6792-5511
●**FAX**を送信される場合は…………	(FAX)	043-299-3865	06-6792-3221

●**沖縄・奄美地区**については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎ **「持込修理」**および**「部品購入」**のご相談 は、上記**「修理相談センター」**のほか、
下記地区別窓口にても承っております。

■ 受付時間 ＊月曜～土曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)
〔ただし、沖縄・奄美地区〕は…＊月曜～金曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)

担当地区	拠点名	電話番号	郵便番号	所在地
北海道地区	札幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒331-0812	さいたま市北区宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東京 テクニカルセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
	横浜 テクニカルセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	静岡 サービスセンター	0543-44-5781	〒424-0067	静岡市清水鳥坂1170-1
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚4-103
近畿地区	京都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大阪 テクニカルセンター	06-6794-5611	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	神戸 サービスセンター	078-453-4651	〒658-0082	神戸市東灘区魚崎北町1-6-18
中国地区	広島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄・奄美地区	那覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

シャープお客様相談センター

■ 受付時間 ＊月曜～土曜：午前9時～午後6時 ＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

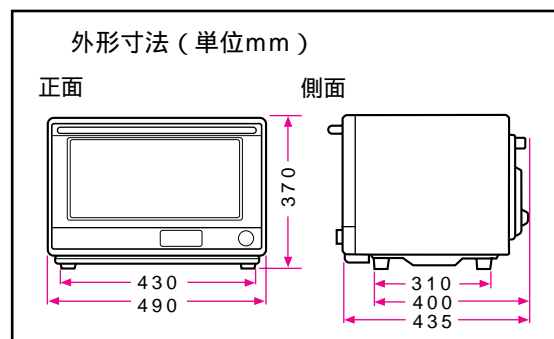
	TEL	FAX	所在地
東日本相談室	TEL **043-297-4649**	FAX 043-299-8280	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
西日本相談室	TEL **06-6621-4649**	FAX 06-6792-5993	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

●所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。(0312)

仕　様

定格電圧		交流 100V
定格周波数		50Hz-60Hz共用
レンジ	定格消費電力	1,460W
	定格高周波出力	1000W・600W ・500W・200W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	定格消費電力	1,400W
オーブン	定格消費電力	1,400W
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)110～300℃※
外形寸法		幅490×奥行435×高さ370(mm)
加熱室有効寸法		幅405×奥行315×高さ235(mm)
質量		約17kg
角皿		420×290(mm)
電源コードの長さ		約1.4m

※オーブン加熱300℃での運転時間は7分間です。その後は、自動的に260℃に切り換わります。

- 設置するときは、壁面より両側面4.5cm以上、天面20cm以上(前面は、開放)空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

製品についてのお問い合わせは… シャープお客様相談センター	東日本相談室 TEL 043-297-4649 FAX 043-299-8280 西日本相談室 TEL 06-6621-4649 FAX 06-6792-5993

《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時　日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

修理のご相談は…	51ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。
シャープホームページ	http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社

本　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

このクックブック(取扱説明書)は、環境にやさしい再生紙および大豆油インキを使用しています。

WB30シリーズ
TCADCA839WRRZ 04JO ②